

17.004 Prívarok fazuľový so zemiakmi 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
fazuľa	3,00	3,00	4,00	4,00	5,50	5,50	7,50	7,50
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
olej	0,15	0,15	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
ocot	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30
smotana	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
mlieko	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
cibuľa	0,25	0,20	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,43
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
zemiaky	3,00	2,10	4,00	2,80	5,00	3,50	6,00	4,20
hmotnosť porcie v g	150		180		210		240	

Výrobný postup

Prebratú umytú fazuľu namočíme do studenej vody, uvaríme s bobkovým listom a celým čiernym korením. K polomäkkej fazuli pridáme umyté, očistené, na drobné kocky pokrúpané zemiaky. Na oleji opražíme očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľu, pridáme múku, opražíme do ružova, zalejeme vodou, prevaríme a vlejeme do uvarenej fazuli. Pridáme rozšľahanú smotanu s mliekom, dochutíme octom, cukrom a soľou. Varíme ešte 20 minút.

Podávame k pečenému, dusenému, varenému mäsu, k mletému mäsu alebo s vareným vajcom.

K prívarku podávame chlieb.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny											
										A	B ₁	B ₂	C	E							
	kJ	kcal								g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
A	678	163	7,30	2,0	0,9	25,5	5,6	35,5	1,9	0,01	0,1	0,1	3,3	0,8							

B	925	222	9,77	3,2	1,5	34,1	7,4	48,1	2,5	$\frac{8}{0,024}$	0,2	0,1	4,4	1,1
C	$\frac{122}{5}$	294	$13,2_9$	4,0	1,8	45,3	10,2	64,6	3,4	$\frac{0,03}{2}$	0,2	0,1	5,6	1,5
D	$\frac{162}{7}$	391	$17,8_9$	5,3	2,5	59,8	13,7	86,8	4,6	$\frac{0,04}{4}$	0,3	0,1	6,8	2,0